

在心理课堂中培养学生的乐学意识

黄欣 何冬妹

1. 抚顺市实验中学 辽宁 抚顺 113008; 2. 辽宁科技大学 辽宁 鞍山 114051

摘要: 乐学主要是指在学习过程中的情绪体验, 忽视学习中的情绪对学习的影响比较大。在心理课堂中培养学生学习意识与学习方法, 让学生学会学习, 保持积极的学习动机和学习兴趣, 在学习中学会情绪调适, 让乐学真正成为学生自身全面发展的能力。

关键词: 乐学; 学习动机; 学习兴趣; 情绪调适

Cultivating Students' Consciousness of Learning in the Psychology Classroom

Huang Xin He Dongmei

Fushun Experimental Middle School, Fushun, Liaoning, 113008

Liaoning University of Science and Technology, Anshan, Liaoning, 114051

Abstract: Pleasure learning mainly refers to the emotional experience in the learning process, ignoring the emotions in learning has a greater impact on learning. To cultivate students' learning awareness and learning methods in the psychology classroom, let students learn to learn, maintain a positive learning motivation and interest in learning, and learn to adjust their emotions during learning, so that music learning can truly become the ability for students to develop in an all-round way.

Key words: music learning; learning motivation; learning interest; emotional adjustment

“知之者不如好之者, 好之者不如乐之者。”孔子将学习分为三个不同的层次, 而“乐学”为最高层。乐学主要是指在学习过程中的情绪体验, 表现出高兴、愉快、兴奋等积极的情绪。它是人的主动学习、愿意学习、快乐学习的学习态度和学习境界。

近年来, 随着积极心理学的快速发展, 心理学家们开始研究情绪与学生学习的关系, 2002年德国心理学家 Pekrun 等人第一次明确提出了学业情绪的概念, 他们把与学业学习、课堂教学和学业成就有直接的关系, 如学习时感到愉快, 成功时感到骄傲, 考试时感到焦虑的情绪, 统称为学业情绪。季常弘、张丽莉 (2003) 从学业学习微观的角度对学业情绪作了定义, 认为学业情绪即是指与学习过程相伴随的, 对待学习内容、学习方式、学习效果等的态度体验。俞国良 (2005) 等人继承和发展了 Pekrun 关于学业情绪概念的界定, 认为学业情绪是指在教学或学习过程中, 与学生的学业相关的各种情绪体验, 包括高兴、厌倦、失望、焦虑、气愤等, 它不仅仅指学生在获悉学业成功或失败后所体验到的各种情绪, 同样也包括学生在课堂学习中的情绪体验, 在日常做作业过程中的情绪体验, 以及在考试期间的情绪体验等。俞国良在 Pekrun 等人的基础上扩大了学业情绪界定中的学业的外延。李磊和郭成 (2009) 认为, 学业情绪是指学生在学业学习过程中所体验到的所有情绪。学业学习包括所有的学习活动以及与学习活动有关的各种因素, 如体验到与学业成就有关的各种情绪。

学习几乎包含了人类所有的情绪, 如果忽视了学习中的情绪对学习的影响, 而单纯的强调学生的学习方法、考查的知识点以及答题的技巧等方面, 就如同盲人摸象一样, 事倍功半。即使学生成绩优异, 更多的时候也是压力山大, 甚至影响学生的心理健康, 终究不是我们要培养的能适应社会、

全面发展的人。

研究表明, 学生情绪的积极程度与学业成绩成正向关系, 同时, 情绪状态对学业成绩还具有一定的预测力。在记忆过程方面, 积极的情绪有利于积极信息的加工和回忆, 消极的情绪有利于消极信息的加工和回忆。也就是说, 那些与个体当前情绪一致的材料更容易被发现、被注意和被深度加工。消极的情绪会削弱学习动机和努力程度, 干扰注意力和记忆力活动, 使学生更多的采用外部奖励的学习策略, 不利于取得良好的成绩。在创造性方面, 积极情绪中的个体表现出更高的创造性, 能提出更高的创造性问题, 问题解决的效率也更高, 决策更全面。而在恐惧情绪下, 个体的创造力会有所降低, 具体表现在对创造性问题的提出有显著的抑制作用, 而状态焦虑会使个体在创造性测试上的得分显著下降。综上所述, 积极的情绪对学习有促进作用, 相反, 消极的情绪对学习则有阻碍作用。

所以, 从学习和情绪两方面入手, 在心理课堂中培养学生的乐学意识, 势在必行。学习中拥有积极情绪的人不只是成绩优异, 还会把学习中的积极情绪带入到以后的生活和工作中去, 从而达到终身学习。乐学一旦形成, 会帮助学生养成更多的好习惯, 好习惯形成好行为, 最终形成一个良性的循环。

那么, 如何在心理课堂中培养学生的“乐学”意识呢?

一、以“学会学习”为主题

1. 自我效能感

班杜拉把自我效能感定义为“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。有实证研究证明, 学业自我效能感对学业情绪有直接影响 (孙芳萍, 2010), 因此, 我们认为提高学业自我效能感可以激发学生的乐学情绪, 培养学生的乐学意识。因此我们设计了以“自信”为主题的

心理课——自信的力量，以问题“情景体验”导入，然后通过感受“自信”，引领学生探讨自信心的来源及影响因素，最后通过完成活动单并分享。从学生的分享中发现，每个人都有自信心，自信是我们成长过程中必不可少的心理养分和能量，适度的自信也是正确认识自己的表现。

2. 学习动机与学习兴趣

学习动机是指引发与维持学生的学习行为，并使之指向一定学业目标的一种动力倾向。研究表明，学习动机也会促使学业情绪的发展，其中，内部学习动机对消极低唤醒学业情绪，具有负向预测作用。因此，在心理课堂中，融入对学习有兴趣的探索与培养。以此激发内部学习动机，增加学习热情，树立合理的学习目标对其学业情绪的发展具有积极意义。

托尔斯泰说过：“成功的教学所需要的不是强制，而是激发学生的兴趣”。可见，激发学生的学习兴趣是学生学习成长的关键。学生的学习兴趣并非天生，教师的积极引导和恰到好处好处的激发对其发展起着举足轻重的作用。

除了单一主题的心理课，学习动机和学习兴趣还可以通过设置生涯规划的相关课程来完成，如“生涯早规划”、“我的生涯探索”、“我的生涯愿景”等系列课程。每个人都在不断探索自己的生涯，从小学阶段的梦想，到初中阶段的目标，再到高中新高考政策下的选科及大学专业的选择，不同学段的课程设计都可以直接或者间接的发现和引导学生的学习动机与学习兴趣，方向对了，路也就越走越宽敞了。

3. 学习方法

学生离不开学习，学习一定离不开学习方法，从广义上讲，人的一生都离不开学习，学生时代的学习一旦掌握方法，通过不断的练习，最终就会形成策略，受益终身。不同的时期，学生需要不同的方法，在心理课上开展“记忆方法大放送”、“找到适合自己的学习方法”等关于学习方法的探索，也可以培养学生的乐学意识。特别是中学阶段，以学习方法为主题的心理课更实用，也更受欢迎。课堂中，除了收集整理学生分享的学习方法，我们还一起学习了世界公认的“费曼学习法”和“康奈尔笔记法”，教学过程中，教师和学生都有很大的收获。

2021年7月24日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，实际上也对学生s的学习方法提出了更高的要求。以“记忆”主题为例，记忆是心理学研究的一个重要部分，小学生通过简单的复述和重复的训练就可以完成对学习内容的记忆，到了中学，如果找不到更好的方法，学习就会亚历山大。学生在中学阶段通过尝试，找到适合自己的方法，在以后的学习和工作中，就会得心应手。记忆做为学习的基础和前提，至关重要。

二、以“情绪调适”为主题

情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是人对客观事物的态度体验以及相应的行为反应，一般认为，情绪是以个体愿望和需要为中介的一种心理活动。情绪是心理的重要成分，它作为心理活动的发起者、组织者和维持者，深刻的影响着注意、记忆和决策等认知活动。情绪和我们每个人都息息相关，情绪做为心理课的一大主题，精心设计之后，形成连续的系列课，如“与情绪相遇”——“情绪ABC”——电影赏析《头脑特工队》，帮助学生从认知情绪开始，学会识别情绪，并学会调节情绪，然后结合生活实际并应用于实际。

情绪调试做为人生的必修课，不同阶段，目标不同、任务不同，体会也不同，通过活动，教师在心理课堂上带领学生一起学习并识别非理性信念，更重要的是学会一些有效的

情绪管理方法，如：微笑训练法、腹式呼吸法、运动法及理性情绪疗法等。不同于“学会学习”主题，以“情绪调适”为主题的心理课，我们还尝试融入绘画心理学的理论，设计团体辅导课，学生在小组中积极参与，通过绘画，学生的情绪表达更直观，分享更充分，效果很好，值得推广。

三、把“学习”与“情绪”相结合

有了以上两个主题的学习做为基础，我们尝试引领学生思考：学习中我们有没有情绪呢？情绪对你的学习有影响吗？快速的帮助学生联想到日常学习生活中的情绪，通过简单的纸笔练习，让学生知道情绪存在于学习之中，而且学习中的情绪是丰富多彩的。很多学生在参与活动之前会认为学习中的情绪大多是消极的，而忽略了学习中的积极情绪，这里也是对学生已有认知的调整。

接下来以学生每天都要完成的作业为例，引起学生的共鸣，找到了大部分同学在学习中“犯愁”的情绪，然后引导学生主动寻找该情绪产生的原因。

学生每天都要完成作业，而且一做就是十几年，但却很少有人注意到完成作业时也有各种情绪存在以及情绪产生的根本原因。一部分学生会认为自己在完成作业过程中的消极情绪来自于作业本身，也有一部分学生认为信息量大或教师没讲明白是消极情绪产生的根本原因。教师在学生分享之后，出示情绪ABC理论，以心理学理论解释，帮助学生进一步认识学习中的情绪，为接下来的活动做好铺垫，承上启下。通过再现情境，不同情境小组对比，学会以积极的情绪面对学习，最终达成本课的教学目标。

在本节课结束时，教师进行总结提升是心理课必不可少的部分。如，以学习中的情绪为主题，“情绪人人有，情绪无对错学习中多一些正向的想法，就会多一些积极的情绪；少一些负向的想法，就会少一些消极的情绪。”是每个学生通过学习都应该了解的，只有认识到了情绪在学习中的普同性，才可能在以后的学习中及时的发现并调整情绪，让自己快乐学习。

心理课还存在着一个无法回避的问题，由于心理课不像其他考试学科一样，有作业和课后检测，所以如何保证学生在课后能继续坚持课上已经达成的教学目标，特别是把课上所学应用于实践，无从考证。这就需要每一位心理健康教育教师根据学校和学生的实际情况，把课程整体化、系统化，而不是一课一个主题，零散、硬性的完成教学目标。同时，每个主题的心理课在系统化的基础上还要细化，保证学生在活动中的体验与分享，收获更多。

通过在心理课堂中培养学生乐学意识的设计与实施，我们对心理课中的“学会学习”与“情绪调节”部分有了更加深刻的认识。乐学意识的培养是一个长期的过程，也是一个相互协作的过程。乐学意识与正确的人生价值观密不可分，乐学的核心是全面发展自身能力，自我效能感和学习动机对学业情绪都有直接的影响。学习方法、学习兴趣、学习习惯等主题都可以培养学生的乐学意识，在“升学择业”与“生活和社会适应”主题中，与有关生涯规划相关的心理课，也都可以找到合适的契机培养学生的乐学意识。正所谓“留心处处皆学问”，在心理课堂中培养学生的乐学意识，是新时期教育改革必不可少的，也是发展学生核心素养的前提条件，授人以鱼，不如授人以渔，说的就是这个道理。

注：本文系 辽宁省社会科学规划基金项目（高校思政专项），项目编号：L20BSZ031